

## Actividad Física Después del Parto

Después de nueve meses de embarazo, probablemente usted está lista para perder esas libras que no desaparecieron cuando nació su bebé. Ejercicios efectivos y regulares la pueden ayudar a perder ese peso, y también la ayudan a mantenerse saludable.

**Antes de empezar un programa de ejercicio, consulte con su médico.**

Volver a hacer ejercicio después del parto, debe de ser un proceso gradual.

Empiece caminando despacio, cortas distancias.

Trate de incluir algunos ejercicios de estiramiento para la parte baja de su espalda.

Ejercicios Kegel, contrayendo los músculos de la pared de la vagina, reparará y fortalecerá la área pélvica.

Usted podrá volver a retomar su rutina de ejercicios después de seis semanas del parto.

Prepare un horario de actividad física y manténgase en él.

Si su parto fue por cesárea, empiece despacio y sea muy cautelosa.

Las madres que alimentan a sus niños con la leche materna, le pueden dar de mamar al bebé antes o después de hacer ejercicio.

